

**Datum, Ort:** Freitag, 27. Sept. 2019, 17.30 – 19.30h  
Samstag, 28. Sept. 2019, 14.00 – 18.00h  
Sonntag, 29. Sept. 2019, 11.00 – 14.00h  
**Turnhalle Ilanz**

**Kosten:** **Fr. 80.00;** bitte vor Kursbeginn überweisen auf  
Postkonto IBAN CH09 0900 0000 7000 4500 7  
Vermerk: **Mädchenpower.**  
Dank Unterstützung der Schule Ilanz/Glion, Repower  
und weiteren Sponsoren sind die Kurskosten tief.

**Anmeldung:** Schriftlich oder per E-Mail **bis 13. September** an  
Schule Ilanz/Glion, Paradiesgärtli, 7130 Ilanz  
[schule@ilanz-glion.ch](mailto:schule@ilanz-glion.ch), Tel. 081 925 28 29

**Mitbringen:** Schlafsack mit Hülle (zum Draufschlagen)  
Turnkleider, rutschfeste Socken oder Turnschuhe,  
Picknick/Trinken

**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmerinnen

**Info:** Dieser Kurs wird in deutscher Sprache geführt.

**Mädchenpower:** Ein Angebot der Aids-Hilfe Graubünden in  
Zusammenarbeit mit der Schule Ilanz/Glion

**SCHULE ILANZGLION** **REPOWER** **aids - hilfe**  
SCOLA Unsere Energie für Sie. GRAUBÜNDEN  
Fachstelle für Prävention und Beratung

#### Anmeldetalon

Wen-Do-Kurs in Ilanz/Glion vom 27. – 29. Sept. 2019

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Geb.Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift Mädchen \_\_\_\_\_

Unterschrift Eltern: \_\_\_\_\_

Einzusenden bis 13. September 2019



*Mädchenpower*

## Wen-Do Grundkurs in Ilanz/Glion

**27. – 29. September 2019**

für Mädchen von 7 - 10 Jahren  
von Ilanz/Glion und Umgebung

**Selbstverteidigung und Selbstbehauptung**

## Wen-Do für Mädchen

- Wen-Do ist für Mädchen
- Für alle Mädchen
- Für Mädchen, die stark sind
- Für Mädchen, die stark werden wollen
- Für Mädchen, die erfahren wollen, wie sie ihre Kräfte nutzen, sich durchsetzen, sich behaupten und sich verteidigen können.

Dabei spielt es keine Rolle, ob du sportlich oder eher unbeweglich bist. Denn jede lernt ihre eigenen Stärken kennen und noch besser für sich einsetzen – nicht nur in gefährlichen Situationen, sondern auch im ganz gewöhnlichen Alltag.

„Nein!“ sagen – Grenzen setzen.

### Zum Beispiel:

- Was kannst du tun bei Belästigungen?
- Übler Anmaché?
- Wenn du übergangen, lächerlich gemacht oder nicht ernst genommen wirst?

## Wir reden

- über Ängste
- über Gewalt
- und suchen zusammen Lösungen und Antworten.

## Wir üben

- Techniken, um Panik abzubauen, damit die Angst uns nicht lähmt, sondern wach macht.

## Du lernst

- einfache Techniken aus ostasiatischen Methoden der Selbstverteidigung und des Kampfsports
- ausgewählte Tritte
- Abwehrtechniken
- Befreiungsgriffe, die von Mädchen wirksam angewendet werden können.

## Mit den Trainerinnen:

- **Oruscha A. Rinn**, Wen-Do-Trainerin, Pädagogin und Coach
- **Kristin Stalder**, Wen-Do-Trainerin, Shiatsu-Praktikerin und Journalistin